

Exercițiu 1 / 3**Poziție inițială**

Întins pe spate.

Execuție

Ridicați alternativ brațul drept și stâng în sus/înapoi și în jos/înainte (mișcare de tăiere).

**Repetă**

Număr nelimitat de repetiții

Exercițiu 2 / 3

Poziție inițială

Așezat pe scaun în fața unei oglinzi cu brațele ridicate, coatele îndoite și palmele împreunate la înălțimea pieptului

Execuție

Aduceți-vă brațele înapoi și apoi înainte din nou în timp ce vă uitați la oglindă.

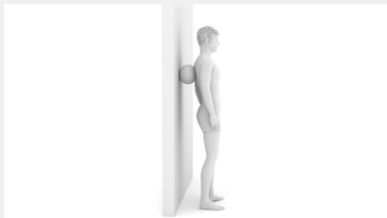


Repetă

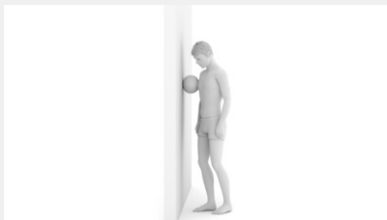
Număr nelimitat de repetiții

Exercițiu 3 / 3**Poziție inițială**

Stați cu spatele la perete ținând mingea între spate și perete

**Execuție**

Rulați mingea în lateral și de la spate la piept făcând pași laterali și întorcându-vă în jurul corpului.

**Repetă**

Număr nelimitat de repetiții